

Nager: Battements de jambes alternés (niveau A)

Dans ce test, l'élève effectue des battements de jambes alternés. Il démontre qu'il dispose des capacités de base pour évoluer aisément dans l'eau.

En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, l'élève effectue 15 mètres en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa (roulement de tronc).



Les bras restent tendus dans le prolongement du corps pendant tout l'exercice.

[Battements de jambes alternés \(niveau A\)\(pdf\)](#)

[Battements de jambes alternés \(niveau A\): Fiche d'évaluation \(xls\)](#)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO